

子どもの居場所

要 登 録

日 時：毎週火曜日
15:30~17:00
場 所：上白根地域ケアプラザ

※小学生が対象です。

上白根転ばん体操（前期）

要 申 込

日 時：7月8日（水） 全5回
① 9:30~10:30
② 10:40~11:40
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き・タオル・飲み物
※参加費がかかります。

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日 時：7月14日（火）
13:00~15:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
持 物：上履き
参加費：100円

※どなたでも参加できます。

白根学園『麦の丘』パン販売

日 時：7月17日（金）
11:30~12:30
場 所：上白根地域ケアプラザ



※売り切れ次第終了

上白根お楽しみサロン
『フラダンス』

要 申 込

日 時：7月18日（土）
13:30~15:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き・靴袋・飲み物
※概ね65歳以上の方対象です。

脳トレ！大人のそろばん教室

要 申 込

日 時：7月21日（火）
10:00~12:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：筆記用具・上履き・
そろばん（あれば）

※参加費がかかります。

GO!GO!健康活動講座

『体重が変わらないのは危険信号？
～しっかり食べて脳を守る新栄養習慣～』

要 申 込

日 時：7月23日（木）
10:00~11:30
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き・タオル・飲み物

7月夜間閉館のお知らせ

7月の夜間閉館はありません。

職員が訪問等で外出していることがあります。
介護や生活に関する困りごとを相談される場合は、事前にご予約いただけると待ち時間がなくスムーズにご案内できます。

各事業のお申込み・問合せ

電 話：045-951-3967

メール：kamishirane@yokohamashakyo.jp

※ご提供いただいた個人情報は、当プラザ該当事業のみに利用し、ご本人の同意なく第三者への提供等目的で使用することはありません。

交通のお知らせ

相鉄線「鶴ヶ峰駅」より
バスで約10分

〇バスターミナル6番乗り場から
神奈中バス【今宿ハイソ循環
グリーンヒル上白根】バス停前

〇バスターミナル7番乗り場から
相鉄バス【中山駅/西ひかりが丘団
地】「辻」バス停下車。徒歩5分。
信号すぐ左、稲荷神社の坂上り、
一つめの信号すぐ



2026年6月28日発行

発 行 横浜市上白根地域ケアプラザ

旭区上白根町112

責任者 所長 柴崎 浩志

電 話 045-951-3967

FAX 045-951-3971

E-mail

kamishirane@yokohamashakyo.jp

URL

<https://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>



上白根地域ケアプラザ新聞

2026年6月28日発行

あさがおつうしん

7月号

小学生対象！夏休みの自主事業のご案内

紙すきをしてオリジナルメモ帳を作ろう！

生活介護事業所辻のあかり、児童家庭支援センターおおいけ、上白根地域ケアプラザの
共催事業を今年も開催します。おいしいコロッケパンとメモ帳作りで、夏休みの楽しい思
い出を作りましょう！

日 時：7月30日（木）10:00~12:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
対 象：白根小、上白根小の児童 30名
内 容：紙すき体験、コロッケパンの提供
申込み：ORコードにて

無料



7月6(月)
10:00~
申込み開始！

藍染めで世界に一つだけのハンカチを作ろう！

夏休み特別企画第2弾は藍染め体験！ボランティアの皆さんの特製カレーを味わった
後、藍染めハンカチを作りましょう。

日 時：8月18日（火）12:00~14:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
対 象：白根小、上白根小の児童 30名
内 容：カレーの提供、藍染め体験
申込み：ORコードにて

無料



7月21日(火)
10:00~
申込み開始！

第17回生活支援コーディネーター地域活動探検記

＜地域の暮らしと元気をつなぐ場所、移動スーパー＞



旭北地区のまちを巡る移動スーパーには、訪れる場所ごとに少しずつ違った風景があります。

団地の間に販売車が止まると、杖をついた人やカートを押す人がゆっくりと集まり、食品や日用品を目で見て選びながら買い物をしています。

静かな住宅街の一角では、家からそっと出てくる方が数人。利用者は多くありませんが、「ここが

ないと困る」という声が聞こえてきます。

公園のベンチやお宅の縁側では、買い物を終えた人たちがお話を始め「ここで会えるね」「久しぶりに会えた」と明るい交流の輪が広がっています。施設では玄関前に販売車がつかと、入所者がスタッフに付き添われて買い物をされ、日常の中の大切な外出になっています。

こうした風景をつなぎ合わせると、移動スーパーが買い物のできる場所だけでなく、外に出るきっかけや人とつながる地域の居場所になっていると感じます。商品を並べる、荷物を運ぶ、声をかけるといった小さな助け合いが積み重なり、地域のやさしさがあふれる場所にもなっています。

移動スーパーは、旭北のまちにとって、暮らしを支え、心を元気にし、人とつながる大切な取り組みになっています。

お近くの公園や団地でお買い物ができます！
詳しくは「旭北地区 移動スーパー販売場所マップ」に掲載しています。
回覧や掲示版をご確認ください。



お弁当の提供スタート！

昼食としてお弁当、お米、スーフの提供が始まりました。

食べる直前まで温蔵庫で

温め、温かい状態で提供

しています。

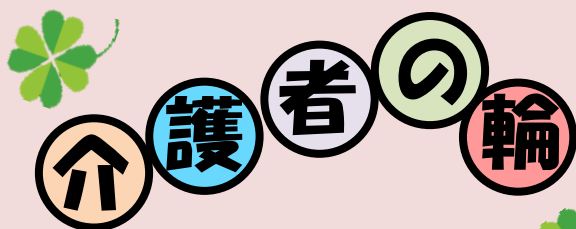


ケアプラザ2階
デイの
一コマ

要介護・要支援の認定を受けた方々の日常生活を支援します。

ご見学のご希望等ありましたら、デイサービス担当者までご相談ください！

☎045-951-3967



毎月第一火曜日（第一火曜日が祝日等の場合、第二火曜日）

13:30 から開催しています。

介護者の輪は、現在介護をしている方などを対象に、同じような経験をしている方同士で話をする場です。また、毎回介護に関するミニ講話なども行っております。

介護に悩んでいる方、情報が欲しい方、話をしたい方は気軽にご連絡、ご参加ください。

開催予定日： 7月7日（火）

GO！GO！健康活動講座（ごごかつ）

からだの変化が気になりだしたら始め時！様々な内容で、高齢期をイキイキ過ごすためのヒントが得られる講座です。

かかりつけ医はどう選ぶ？受診出来なくなったら？訪問診療や訪問看護ってどんなことをしてくれるの？自宅で最期を迎えるってどうしたらいいの？…そんな「知りたいけれど聞きにくいこと」を旭区医療相談室の看護師さんにわかりやすくお話いただきます。お気軽にご参加ください！

第4回 8月27日（木）10:00～11:30

自分らしい最期を考えるための医療の話～安心して暮らすために、今できること～

定員：先着 25 名程度

対象：概ね 65 歳以上

会場：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：上履き、タオル、お飲み物

申込み：8月13日（木）9:30～（電話もしくは来所）



夏の出張！

GO！GO！活+（ごごぷら）in 上白根園

ごごぷら夏の出張版～上白根園で一緒にいきいき健康づくり～開催決定！

座って出来る筋トレ・ストレッチ・脳トレを介護予防のプロが楽しく指導します。脳トレは出来ることより、楽しむことを大切にしています。お気軽にご参加ください！

8月7日（金）10:00～11:00 ※9:40 から入場可能

定員：抽選により 15 名

対象：概ね 65 歳以上

会場：上白根園（旭区上白根2丁目 64-20）

持ち物：上履き、タオル、お飲み物

申込み：7月22日（水）9:30～電話にて

8月3日（月）に抽選結果をご連絡いたします。



9月・10月の
ごごぷらは
通常通りケアプラ
ザで開催します。
あさがおつうしん
8・9月号に掲載
します。
ご期待！



「もの忘れ&健康相談」

日時：7月7日（火）・14日（火）

8月4日（火）・18日（火）

13:30～14:00／14:00～14:30

（日程は変更になることもあります）

医師：橋場 友則 先生（はしば内科クリニック・旭区医師会所属）



【予約制】

どなたでも相談できます。
お気軽にお申込みください。

